

Юлия Ванина

**СНИМИТЕ СЕБЯ
С ПОВОДКА ПРОБЛЕМ
И ОШИБОК**

Как ваше эмоциональное тело
не даст совершить то, о чем вы
потом будете жалеть

Юлия Ванина
**Снимите себя с поводка
проблем и ошибок. Как
ваше эмоциональное тело
не даст совершить то, о чем
вы потом будете жалеть**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48939965
ISBN 9785005097422*

Аннотация

Книга покажет наглядно, что эмоции человека – не безобидные гормональные всплески, а сложно контролируемое человеческим разумом сознание, основанное на первозданных инстинктах и незабытой телесной памяти предков. Книга расширит представление о привычном, поможет убрать ограничения в реализации желаний и потребностей, покажет истинную картину скрытого от тех, кто не может не совершать ошибки и винит себя в этом. Поможет убрать боль и неудачи прошлого. Пользу вы увидите уже с первых страниц книги!

Содержание

Введение: АНТИТРОЛЛИНГ или Почему другие вас осуждают, критикуют и ищут повод поругаться	6
НАЧИНАЮ С ПОЛЬЗЫ	8
Мощное упражнение на развитие эмоционального интеллекта	9
Эмпатия, Как Вид Экстрасенсорики	11
Качественные эмоции и ресурсные состояния	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Снимите себя с поводка
проблем и ошибок
Как ваше эмоциональное
тело не даст совершить
то, о чем вы потом
будете жалеть**

Юлия Ванина

© Юлия Ванина, 2019

ISBN 978-5-0050-9742-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здесь не будет практик «поехать на кудыкину гору тридевятой страны» или «подержаться за нос и отроются сверхспособности, порешаются все проблемы» – практики в этой книге просты

Если до выполнения их еще и были сомнения, то после уже первого дня – вы по достоинству оцените простоту и результативность методик книги.

Введение: АНТИТРОЛЛИНГ или Почему другие вас осуждают, критикуют и ищут повод поругаться

Ох и часто мы с участниками коучинга прорабатываем эту тему

Более того, ко мне раз в полгода навевается человек, мужского пола и каждый раз другой, с целью троллить «за мои красивые глаза»

Это всегда вопрос личных границ, особенно бдеть приходится с теми, кто всплывает втихаря и нежданчиком

Зачем троллить? Причина понятна: подпитаться энергией через эмоции

Ну нет у тролля своих счастливых чувств, ищет способ

А т.к. в детстве тролля внимания было ровно столько, чтоб поругать и чтоб не мешал, то и проекция срабатывает молниеносно при виде привлекательного объекта – при чём, в прямом смысле слова

Чем-то выделился, чего-то достиг, выглядит лучше или, по крайней мере, не так плохо, как завистник

Но тактика: лучшая защита – нападение, и получается, что человек «защищается» таким

маргинальным способом

Можно бесконечно доказывать, что вы лучше или вовсе избегать, но уйти не получится – **тролль найдет мозоль**, поэтому

Лучше среагировать сразу на нарушение вашей личной территории

Ведь это он пришел со своим уставом в вашу жизнь, вы его не звали

Так отправьте восвояси. Без объяснения причин и т. п. Потому что

Счастливые люди другим жизнь не портят. Они тихо наслаждаются своим счастьем

Несчастливые же ищут повод и объект для выплеска своего ядовитого негатива

Вы имеете полное право **не брать у них их несчастье**
На вашей территории смело удаляйте негатив, **не обижайтесь на обездоленных**

Оберегайте и своих любимых от чужих негативных влияний

Так вы сохраните себя и радость от творчества в Душе

Успехов и будьте счастливы! Мир вашему дому)

НАЧИНАЮ С ПОЛЬЗЫ

Даже если вы не станете читать книгу, она пожелала это упражнение в самом начале всего изложения. Этим автор не обязывает покупать книгу и не увлекает в пустую болтовню – всё по существу и сразу.

Поэтому предлагаю выполнить это упражнение и решить: помогло вам это издание или ненужная трата вашего драгоценного времени. Итак...

Мощное упражнение на развитие ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Когда вы развиваете осознанность – **перестанут другие вами манипулировать**, не смогут заставлять делать то, что вам не нравится. Жизнь станет в разы легче и вы **узнаете свою мечту**, когда без труда **реализуете ее**.

Упражнение интересное по наращиванию мышечной эмоциональной массы, EQ включается и **эффективность принятых решений значительно возрастает**. Стальной эмоциональный корпус будет удерживать и **не давать войти** в ваше поле **чужие негативные эмоции**.

Это упражнение настолько простое, что отвечающие на него вначале не говорят то, что от них требуется. И пока не **сделают** – не **поверят в его волшебство**. Потому что как только это упражнение вступает в силу, то приходится копаться в чувствах и мыслях, растет непонятная тревога и волнение.

Причина в том, что реакция эту тело показывает открыто, скрывая при этом постоянную фоновую – и она идет вразрез первой и инстинкт сбежать помогает только максимум уйти от ответа.

Но решение вопроса с вашими эмоциями ищите вы, вам и следовать упражнению или отказаться от него. Привычка к ответной реакции на внешние раздражители закрепля-

ется такой, какая приемлема в конкретной группе. Но с учетом того, что этих групп много, то рано или поздно ждите бунт (кризис подросткового периода, среднего возраста и пр.).

Но выполняя это упражнение, вы всегда отследите личные чувства от чужих, собственные желания от тех, кто вам навязывает свои.

Это всего один вопрос: «что я сейчас чувствую и почему?».

Одно это выполненное упражнение **прокачает вас лучше**, чем больше половины тренингов вместе взятых. Главное, делать его постоянно.

Эмпатия, Как Вид Экстрасенсорики От коуча Скрытых Эмоций и Подавленных Чувств

Качественные эмоции и ресурсные состояния

Когда идет речь о чувствах, то сразу срабатывает вопрос: как понять: в чем ваша сила и на что вам рассчитывать? Это сомнения: сколько силы заложено – «сильный ли я?» и, если да, то «как ею пользоваться?».

Власть или влияние (а чаще всего эмоции проявляются для манипулирования) проявляется тогда, когда вы сильны. Отсутствие ощущается недостатком энергии, что в свою очередь говорит о блоке вашей внутренней мощи.

Часто, обладая ценными ресурсами, человек тратит силы и время на сдерживание своего потенциала.

Сила есть в каждом, но определения – разные, также неодинаково ее и проявляют. Для кого-то сила – это власть, кому-то подходит понятие «влияние», кому-то привычнее проявлять мощью или духом, а кто-то имеет в виду волю.

Что это для вас? Исходя из этого и пробуждайте в себе этот источник энергии. Первая ступень к алее героев – это жизненная необходимость, как воздух и вода, ощущать комфорт и избегать дискомфорта.

Хорошо и плохо не высматривайте, а ощущайте, ориентируйтесь по невидимым вибрациям правильности направления.

Если с собеседником или в каком-то месте вам дискомфортно, или после встречи с человеком вы ощущаете негатив (отток энергии) – значит это не ваше направление и ваш внутренний компас предостерегает.

Для мозга всё – картинки или метафоры и показывает вам обратную связь через ощущения и ваш фокус внимания.

Например, когда встречаетесь с соседкой, то всегда почему-то вспоминаете жабу на дороге 5 лет назад. Для мозга соседка именно то, что влияет не положительно – а как именно, вы узнаете в ответе на вопрос «что для вас эта жаба?».

Но бывает и так, что вашему мозгу важно вам показать, что есть негативный источник слишком близко и вы к нему привыкли, но он паразитирует на вашей энергии, влияя на эмоциональный фон.

Подбрасывая поленья блокировок и зажимов в костер эмоциональных зарядов (прошлых сильных переживаний), люди с одной стороны показывают вам важность прорабо-

тать прошлое, а с другой стороны – не выходить из отработанного привычкой сценария этих самых волнений.

Здесь есть один путь и он максимально верный: не избегать людей с взаимной негативной эмоцией и прорабатывать причину, плюс, ориентироваться на ваш внутренний нюх вашего направления.

Изобилие приходит через слышание себя, что получается тогда, когда прокачиваете сильные внутренние качества, и работать над слабыми. Это там, где страшно.

Когда вы начинаете работать с подсознанием, минуя сознание, включала видео с метафорами и наглядно показываете две реакции одновременно, выбирая самую эффективную.

Когда вы смотрите на метафору (или картинку из прошлого), сразу цепляете то, что ближе к вам. Выдаете то, на чем зациклены на проблемных не разрешенных обстоятельствах или удачных интересных решениях дела.

Это дает повод постоянно думать, что ваша жизнь – целое испытание, вам приходится каждый раз столько сил прилагать для решения какого-то вопроса, но на самом деле вы прилагаете титаническую энергию сдерживать ваши порывы.

Проблемы и ваши ощущения сопротивления – это попыт-

ка решить вопрос не свойственно вам, а тому шаблону, который для вас был максимально полезен, но не прожит вами до конца. Это путь проб и ошибок. Поэтому важно чувствовать себя.

Невозможность решить (мешает эмоциональный фон) проблему – это сопротивление и формирование двойного посыла: действие и противодействие ему же. Поэтому длится несколько лет одна и та же проблема со здоровьем, с отношениями, с отсутствием успеха, с работой, с деньгами.

С помощью вскрытия своих эмоций вы доносите инфу из подсознания в сознание, показываете ему скрытую причину и через инсайты выгружаете ороговелый пласт ограничений. Это дает облегчение.

Дискомфорт дает напряжение, выработку гормонов и показывает направление к улучшению. Но сопротивление напряжению ведет в дремучий лес паники и непонимания себя и своих желаний.

Вам при рождении дана развитая нервная система, которая будет формировать эмоции и настрой, и ей важно развитие, поэтому постоянно будут стоять задачи входа и выхода из опыта переживаний.

Например, в детстве ребенок увидел конфету на столе, захотел ее. Подставил стул и почти взял, но родители запретили, а если еще и поругали, то будет ярче эмоционально выражено. Во взрослом возрасте

этого некогда ребенка внутренний механизм запрета или ограничения неполучения очень сильно будет противодействовать желанию.

И даже если должность, любовь или предмет – как объекты желания – будут почти рядом, но никогда не позволит взять уже сам, потому что внутренний родитель (в прошлом внешний) оказался сильнее на уровне привычки, подкрепленной эмоциями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.